Bedienungsanleitung

Laufband
Walk.X8

Artikelnr: FL8595TMLQDV

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke STAMM – BODYFIT beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn STAMM – BODYFIT Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM BODYFIT
Telefon: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax: **+49 (0) 2261 / 547-47**

E-Mail: **service@stamm-bodyfit.de**
Internet: **www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift: **Stamm Sport & Freizeit GmbH**
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach /Germany

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	**2**
Inhaltsverzeichnis, Zeichenerklärungen	**3**
Sicherheitshinweise	**4**
Gesamt-Teileliste	**6**
Gesamt-Sprengzeichnung	**7**
Gesamtansicht	**8**
Schritt 1, Schritt 2	**9**
Schritt 3, Schritt 4	**10**
Schritt 5, Computergehäuse Rückansicht	**11**
Schritt 6	**12**
Endkontrolle und Fehlerbehebung	**13**
Funktionsweise und Bedienung des Computers	**14**
Tastenbelegung des Computers	**15**
Das Training mit Herzfrequenz	**16**
Warm Up	**17**
Trainingsablauf	**18**
Pflege/Wartung	**19**
Umweltschutz	**20**
Gewährleistung	**20**

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

ACHTUNG: Vor Benutzung Gebrauchsanleitung lesen

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-6, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse C handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 89/EWG).

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

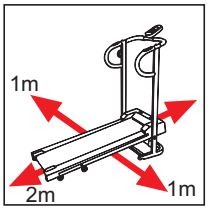
Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.
Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Trainingsablauf“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

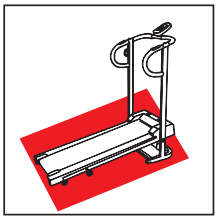


Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1x2 m (BxL) um das Gerät.

Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

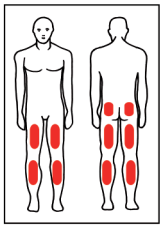
Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.



Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Antriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen,muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Antriebsstaub oder ähnlichen Gründen der Untergrundverunreinigung entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und hinteren Bein-/Waden-/Pomuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

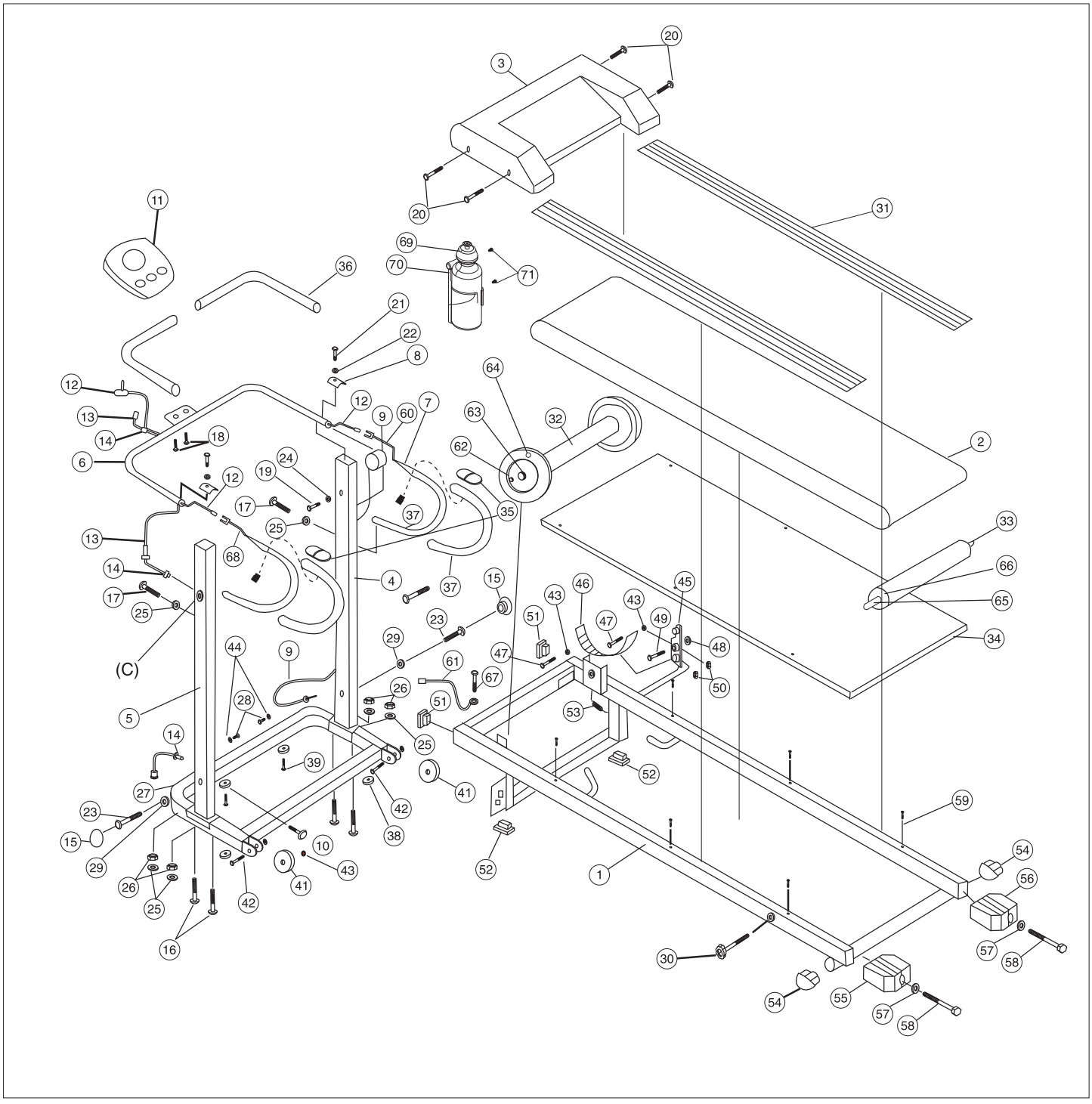
a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.
b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

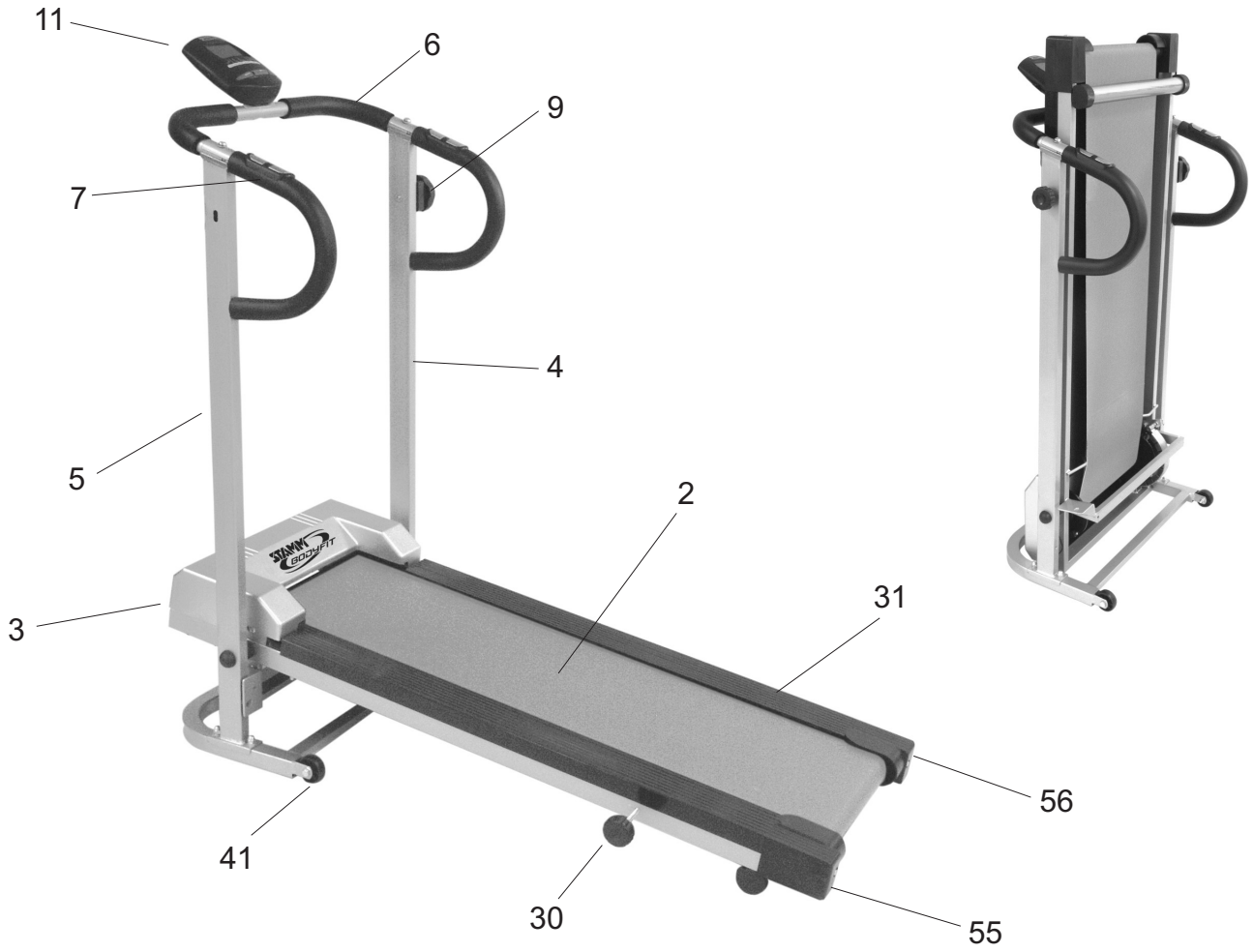
GESAMT-TEILELISTE:

Nr	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Laufband	1
3	Abdeckhaube	1
4	Rechte Stütze	1
5	Linke Stütze	1
6	Handlauf vorne	1
7	Handlauf Endstück	2
8	Schellen	2
9	Tretwiderstandsverstellknopf mit Widerstandszug	1
10	Sicherheits-Handgriffschraube	1
11	Trainingscomputer	1
12	Pulssensorkabel Handlauf	1
13	Computerkabel Handlauf	1
14	Gummistopper	3
15	Schraubenkopfabdeckung	2
16	Inbusschraube M8x50mm	4
17	Inbusschraube M8x70mm	2
18	Inbusschraube M5x10mm	2
19	Schraube M5x10mm	1
20	Kreuzschlitzschraube M6x12mm	4
21	Inbusschraube M8x45mm	2
22	Unterlegescheibe,gebogen 8/16mm	2
23	Schraube M10x85mm	2
24	Unterlegscheibe 5/10mm	1
25	Unterlegscheibe 8/16mm	6
26	Hutmutter M8	4
27	Standfußrahmen	1
28	Schraube	2
29	Unterlegscheibe 10/20mm	2
30	Sicherheits-Handgriffschraube	1
31	Antirutschschiene	2
32	Antriebsrolle mit Gewichten	1
33	Gleitrolle	1
34	Grundplatte	1
35	Handpulssensoren	2
36	Handlaufummantelung, lang	2
37	Handlaufummantelung, kurz	2
38	Gummidämpfer	4
39	Schraube 4mmØx20mm	4
41	Transportrollen 53 Ømmx18mm	2
42	Schraube M8 x 45mm	3
43	Mutter	4
44	Abstandhalter	2
45	Widerstandszughalter	1
46	Magnetband	1
47	Schraube	1
48	Abstandhalter	1
49	Schraube M8x 45mm	1
53	Feder	1
54	Abdeckung	2
55	Linke Abdeckkappe	1
56	Rechte Abdeckkappe	1
57	Unterlegscheibe 16/22mm	2
58	Schraube M6x75mm	1
59	Schraube 5mmØx25mm	6
60	Sensor-Kabel	1
61	Kabelbaum Hauptrahmen mit Sensor	1
62	Nebenwelle	1
63	Kugellager	2
64	Magnet	1
65	Nebenwelle	1
66	Kugellager	1
67	Schraube 3,5mmØx12mm	1
69	Trinkflasche	1
70	Trinkflaschenhalter	1
71	Kreuzschlitzschraube	2
72	Unterlegscheibe 8/16mmx6	6

GESAMT-SPRENGZEICHNUNG:



GESAMTANSICHT DES GERÄTES:



max. Aufstellmaße:
aufgestellt: 137x68x130 cm (LxBxH)
zusammengeklappt: 64x68x135 cm (LxBxH)

2	Laufband
3	Abdeckhaube
4	Rechte Stütze
5	Linke Stütze
6	Handlauf vorne
7	Handlauf Endstück mit Pulssensor
9	Tretwiderstandsverstellknopf
11	Trainingscomputer
30	Sicherheits-Handgriffschraube
31	Antirutschschiene
41	Transportrolle
55	Linke Abdeckkappe mit Verstellmöglichkeit
56	Rechte Abdeckkappe mit Verstellmöglichkeit

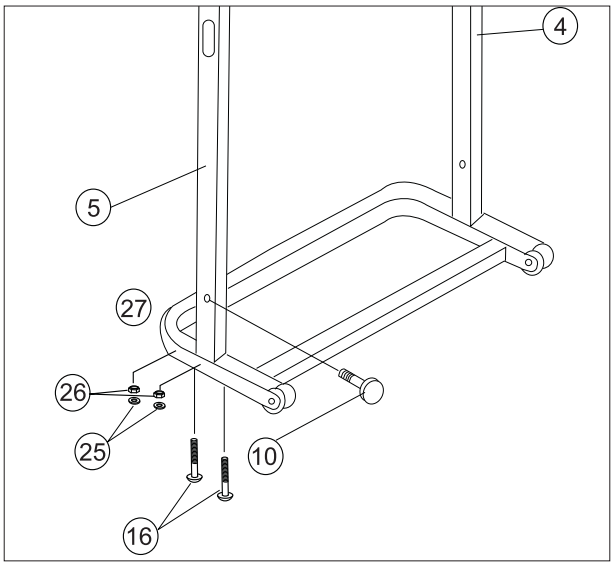
LIEFERUMFANG

Montagewerkzeug: Inbusschlüssel (9), Kreuzschlitzschraubendreher, Maulschlüssel (10)...
Aufbau- und Bedienungsanleitung
Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste

MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

SCHRITT 1:



Befestigung der rechten Stütze (5) und linken Stütze (4) am Standfuß (27) mit den Schrauben (25) und den Hutmuttern (26).

1. Legen Sie die Schrauben (16), die Unterlegscheiben (25) und die Muttern (26) gut erreichbar neben den Standfußrahmen (27).

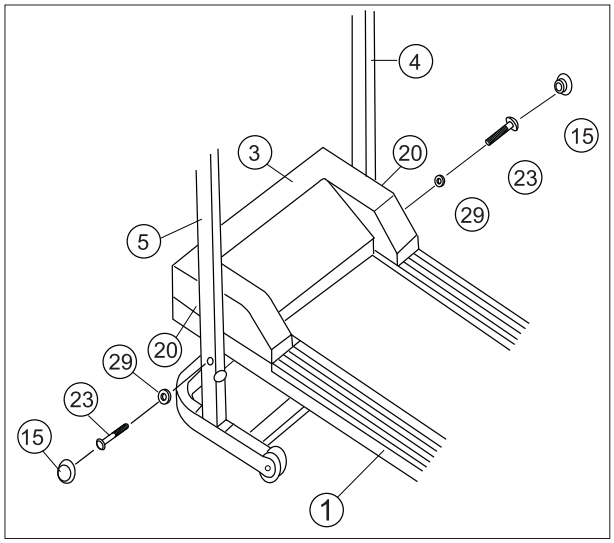
2. Setzen Sie die linke Stütze (5) so auf den Fuß, dass die Löcher in Fuß und Stütze übereinstimmen (Info: Die vormontierten Transportrollen müssen nach hinten stehen - entgegengesetzt der Sichtrichtung wenn man während des Trainings auf dem Gerät steht. Die Richtungen Rechts und links sind genau festgelegt - aus der Sicht des Gerätes während des Trainings.)

3. Schieben Sie je eine Schraube (16) in die vorgesehenen Löcher.

4. Stecken Sie eine Unterlegscheibe (25) und eine Unterlegscheibe (72) auf das Ende der Schrauben (16) und befestigen Sie die Verbindung mit der Mutter (26).

5. Wiederholen Sie Vorgang 1-4 wie beschrieben mit der rechten Stütze (4) auf der rechten Seite des Standfußrahmen (27).

SCHRITT 2:



Befestigung des vormontierten Hauptrahmens (1) auf der linken (5) und rechten (4) Stütze mit den Schrauben (23), den Unterlegscheiben (29) und der Schraubenkopfabdeckung (15).

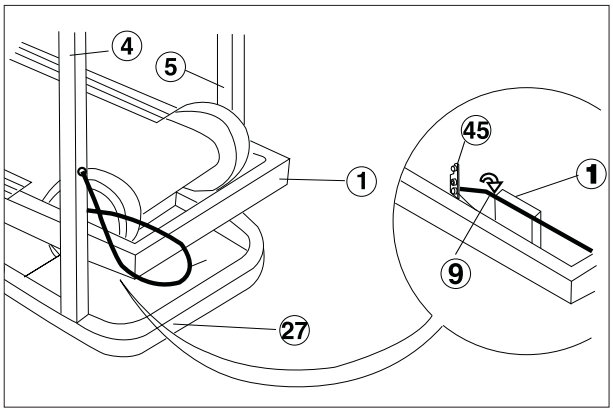
1. Legen Sie die Schrauben (23), zwei Unterlegscheiben (29) und die Schraubenkopfabdeckung (15) sortiert neben den Standfußrahmen (27).

2. Legen Sie den Hauptrahmen (1) zwischen die beiden Stützen (4+5) und richten ihn so aus, dass die Löcher vom Rahmen und den Stützen übereinstimmen. (Info: Für die nächsten Schritte der Montage sollten Sie eine zweite Person um Unterstützung bitten.)

3. Legen Sie je eine Unterlegscheibe (29) auf jede Schraube (23), schieben die Schrauben durch die vorgesehenen Löcher in den Stützen (4+5) und ziehen sie fest an.

4. Setzen Sie auf jede Schraube (23) eine Schraubenkopfabdeckung (15).

SCHRITT 3:



Befestigung des Widerstandszuges (9) (rechte Stütze) und der Kabel des Impulsgebers (linke Stütze).

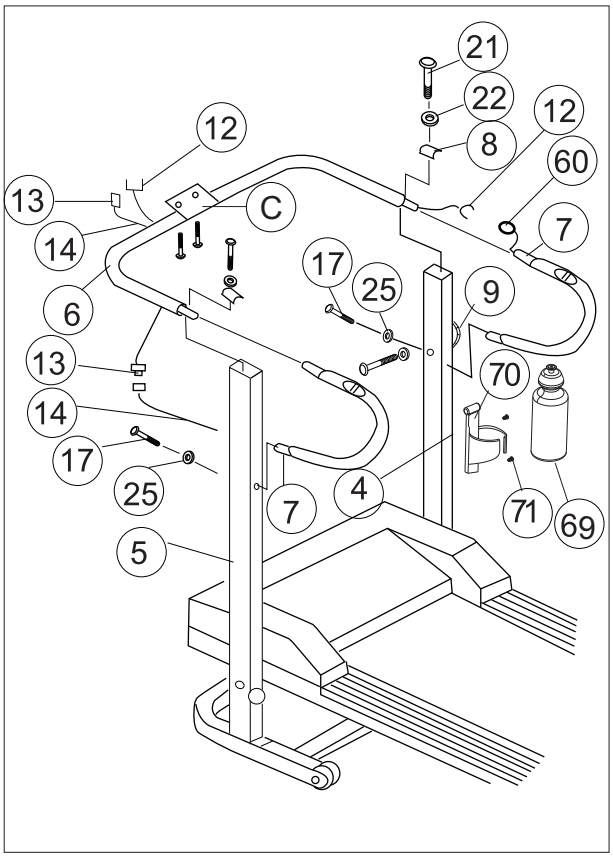
1. Führen Sie den Widerstandszug (9) in den Halter des Hauptrahmens (1) und sichern die Position.

2. Rasten Sie das Ende des Widerstandszug (9) in den Halter (45) ein.

3. Verbinden Sie das Kabel der linken Stütze mit dem Kabel des Hauptrahmens (1).

4. Nun wird die Abdeckhaube (3) aufgesetzt und mit den Kreuzschlitzschrauben (20) gesichert.

SCHRITT 4:



Montage des Handlaufs (6) und der Handlauf-Endstücke (7) auf der linken und rechten (4+5) Stütze mit den Schrauben (17), den Schrauben (21), den gebogenen Unterlegscheiben (22), den Unterlegscheiben (25) und den Schellen (8).

Achten Sie darauf, dass bei der Montage der Handlauf (6) so liegt, dass die Computerbefestigungsplatte (C) oben ist.

1.Legen Sie eine gebogene Unterlegscheibe (22) und eine Schelle (8) auf jede Schraube (21).

2.Stecken Sie die Kabel (12+60) aus dem Handlauf (6) und den Handlaufendstücken (7) an beiden Seiten vor der Montage zusammen.

3. Drücken Sie die Handlauf-Endstücke (7) auf die Enden des Handlaufs (6) und richten Sie die Löcher in den Teilen so aus, das sie übereinstimmen. Diese Einheit wird so auf die beiden Stützen (4+5) gelegt, dass die Rohrenden mit den Löchern in den Stützen übereinstimmen.

4.Nun die Schrauben (21) mit der dazugehörigen gebogenen Unterlegscheibe (22) und Schelle (8) in die Löcher einsetzen und leicht anziehen.

5.Stecken Sie je eine Unterlegscheibe (72) und eine Unterlegscheibe (25) auf jede Schraube (17).

6. Richten Sie die Löcher der Stützen (4+5) mit denen im Handlauf (6) aus.

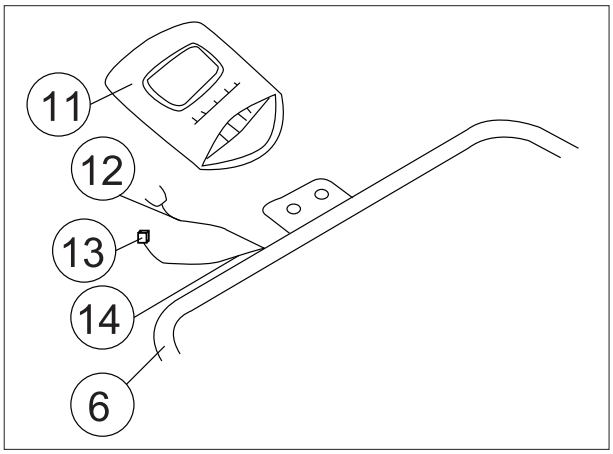
7. Drücken Sie die Schrauben (17) mit der Unterlegscheibe (25) durch die Löcher und ziehen Sie sie an. Anschließend ziehen Sie die vorher eingesetzten Schrauben (21) richtig an.
Stecken sie die Kabel (13), aus dem Handlauf kommend und (14), von der linken Stütze zusammen.

8. Entfernen Sie die Schraube aus der Rückseite des Widerstandsverstellknopfes (9) und montieren diesen mit Hilfe der Schraube fest an die rechte Stütze (4).

Montage der Trinkflaschenhalterung:

Befestigen Sie die Flaschenhalterung (70) an der rechten Stütze (4) indem Sie sie mit zwei selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (71) fixieren. Danach können Sie die Trinkflasche (69) in die Halterung schieben.

SCHRITT 5:



Montage des Computers (11) auf dem Handlauf (6) mit den Schrauben M5x10 (18):

1. Setzen Sie die notwendigen Batterien (2x Mignon AA1,5V) in den Computer ein (Siehe Beschreibung Seite 14)

2. Lösen Sie die Schrauben aus dem Computergehäuse (Unterseite).

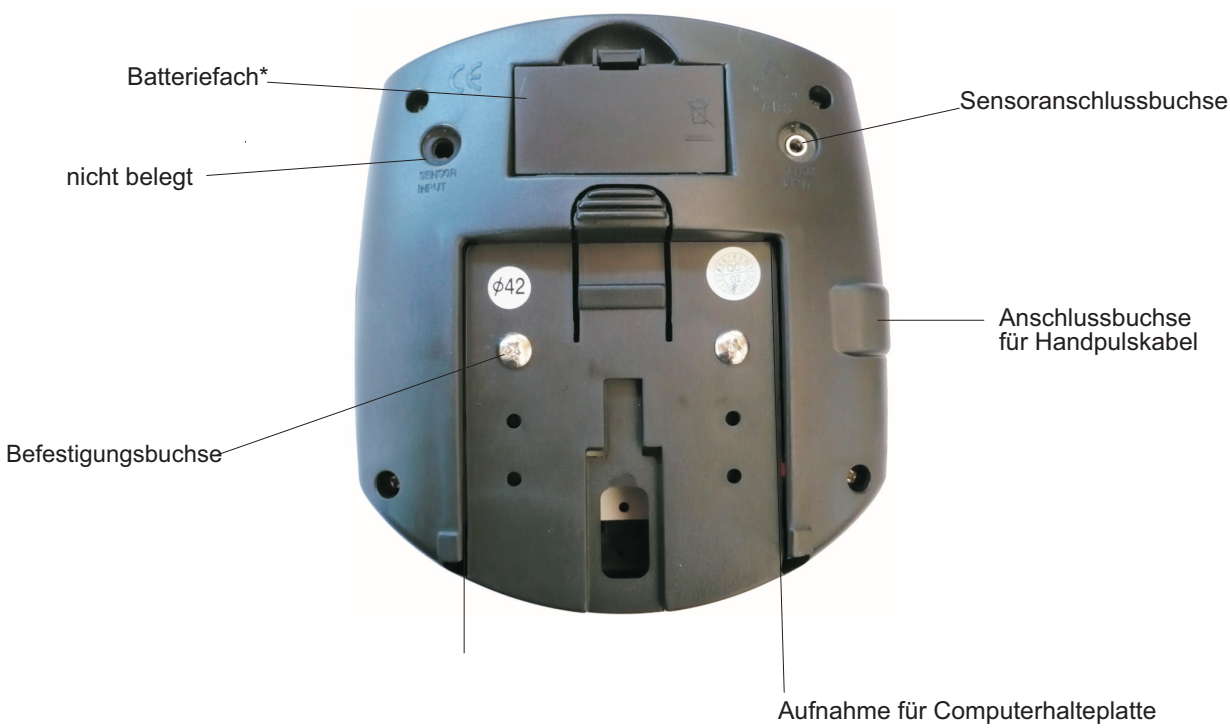
3.Legen Sie den Computer auf die vorgesehene Computerhalterung auf dem Handlauf (6) und richten die Löcher – übereinander passend - aus.

4. Schrauben Sie die Schrauben in die Löcher und ziehen diese fest an.

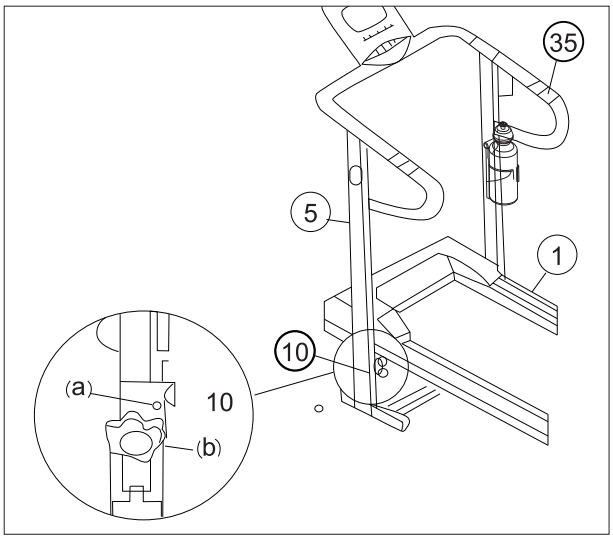
5.Stecken Sie den geraden Stecker des Sensorkabels (12) vom Handlauf (13) in die vorgesehene Buchse an der Unterseite des Computers (11).

6.Den rechtwinkligen Stecker (mit zwei Kabeln!) des Handpulses (12) stecken Sie in die Buchse links an der Computerseite.

Computergehäuse Rückansicht



SCHRITT 6:

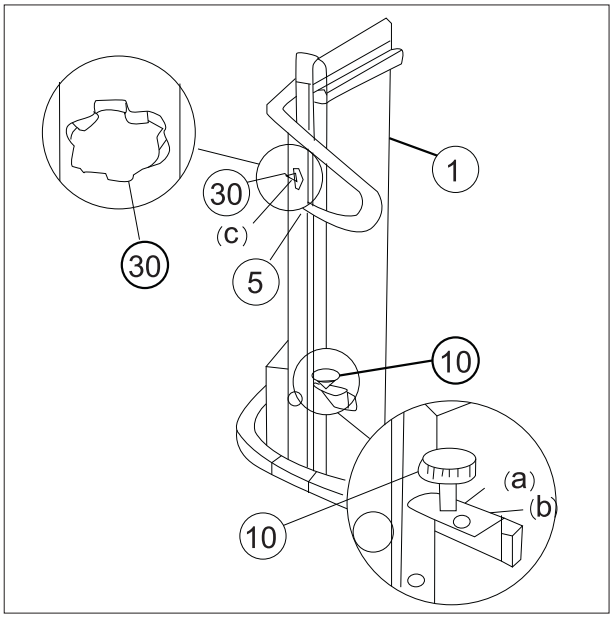


Sicherung des Gerätes vor dem Training:

1.Bevor Sie mit dem Training beginnen, muss das Gerät mit der Sicherungs-Handschraube(10) gesichert sein.

2.Hierfür muss die Sicherungs-Handschraube (10) durch das Loch (b) im Hauptrahmen (1) in das Gewinde in der linken Stütze (5) gedreht werden.

3. Nach dem Training kann das Gerät platzsparend zusammengeklappt werden.



Sicherung des Gerätes nach dem Training:

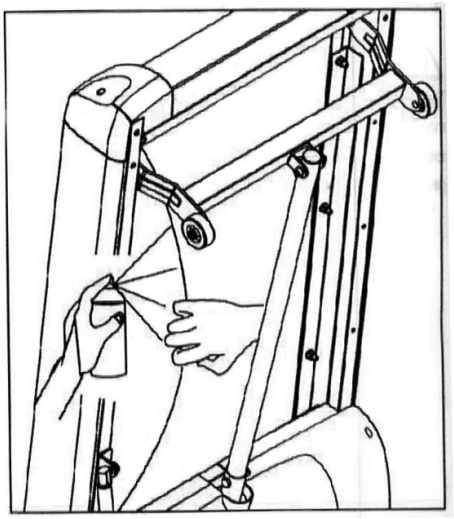
1. Die Sicherungs-Handschraube (30) und die Sicherungs-Handschraube(10) müssen gelöst werden und der Hauptrahmen (1) zum Handlauf (6) geklappt werden.

2. Anschließend wird die Sicherungs-Handschraube (30) wieder durch den Hauptrahmen (1) im vorgesehenen Gewinde in der linken Stütze (5) eingeschraubt. (Zeichnung B)

Endkontrolle- und Fehlerbehebung:

1.Überprüfen Sie den richtigen Sitz aller Schrauben und aller Steckverbindungen.

2. Wurde alles ordnungsgemäß montiert, sollten Sie sich mit dem Gerät auf einer niedrigen Einstellung vertraut machen.



Mögliche Fehler und deren Behebung:

1. Der Computer funktioniert nicht mehr einwandfrei.
   a.) Überprüfen Sie ob alle Stecker richtig miteinander verbunden sind.
   b.) Tauschen Sie ggfs. die Stecker in den Buchsen um.
   c.) Überprüfen Sie die Batterien. Gegebenenfalls erneuern.

2. Das Band (2) läuft nicht gleichmäßig.
   Um einen gleichmäßigen Lauf des Bandes zu erreichen, muss die Reibung zwischen Band (2) und Brett (34) durch Aufbringen eines silikonhaltigen Schmiermittels, auf die glatte Fläche unter dem Laufband, vermindert werden. Das Schmiermittel darf keinesfalls Öl- oder petroleumhaltig sein. Wir empfehlen Silikon-Spray.

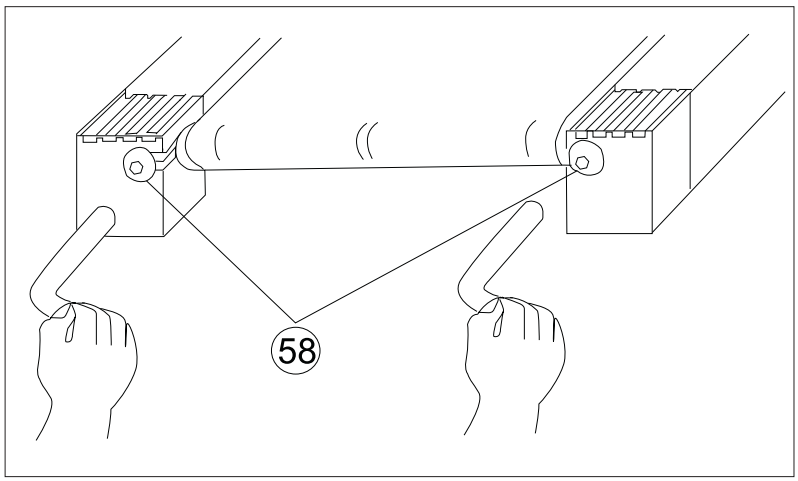
3. Das Band (2) läuft nicht mehr mittig oder verrutscht.

   Lösen Sie bitte beide Schrauben (58) insoweit, dass die Lauffläche locker sitzt und Sie sie in die richtige mittige Postition ziehen können. Jetzt ziehen Sie die beiden Schrauben (58) bitte fest. Laufen Sie mittig auf dem Band (2).

   Feinjustierung:
   Wenn das Band (2) nach links läuft, muss die linke Schraube (58) im Uhrzeigersinn und die rechte Schraube (58) gegen den Uhrzeigersinn je eine viertel Umdrehung verstellt werden - je nach Bedarf. Laufen Sie mittig auf dem Band (2).
   Sollte das Band (2) immer noch nicht gerade laufen, wiederholen Sie diesen Vorgang.

   Wenn das Band (2) nach rechts läuft, drehen sie die linke Schraube (58) gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Schraube (58) im Uhrzeigersinn je um eine viertel Umdrehung. Laufen Sie mittig auf dem Band (2).
   Sollte das Band (2) immer noch nicht gerade laufen, wiederholen Sie diesen Vorgang.

   Falls das Band (2) verrutscht, drehen Sie beide Schrauben (58) im Uhrzeigersinn eine viertel Umdrehung. Laufen Sie mittig auf dem Band. Sollte das Band (2) immer noch verrutschen, wiederholen Sie diesen Vorgang.



Funktionsweise und Bedienung des Computers

Inbetriebnahme:

Vor Inbetriebnahme stellen Sie bitte sicher, dass alle Kabelverbindungen richtig angeschlossen sind.
Überzeugen Sie sich das die Batterien(2 x 1,5V UM-3 oder AA) richtig eingelegt wurden (+ / - Pole).
Falls die digitale Anzeige unklar oder nur schwach lesbar sein sollte, nehmen Sie die Batterien heraus, warten Sie ca. 15 – 20 Sekunden und setzen Sie sie danach wieder ein.
Sollte dies keine Veränderung herbeiführen, so ersetzen Sie bitte die Batterien (2 x 1,5V UM-3 oder AA).

Hinweis:
Der Computer verfügt über eine automatische Ein-/Aus-Funktion, d.h. Sie können den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Gehbewegungen auf dem Laufband einschalten. Ebenso wird nach Beendigung des Trainings (ca. 4 Minuten) der Computer automatisch abgeschaltet. Es werden alle bisher gespeicherten Daten beim nächsten Training wieder angezeigt.

Tastenbelegung des Computers:

Funktion:
Durch Drücken der „Funktion“-Taste können Sie die Anzeigen im Haupt-Display von TMR (Trainingszeit), SPD (Geschwindigkeit), DST (Trainingsstrecke), CAL (Kalorien) zur Eingabe von Vorgabewerten auswählen. Die aktuelle Auswahl wird Ihnen im unteren Bereich des LCD-Displays angezeigt.

Eingabe:
Über die „Eingabe"–Taste können Sie individuelle Trainingsvorgaben wie Trainingszeit, Trainingsstrecke und Kalorien einstellen. (Der Computer befindet sich in der Anzeigeposition „STOP“, damit Einstellungen vorgenommen werden können)

Test/ Recovery:
Durch Drücken der „Test“–Taste nach Trainingsende wir eine individuelle „Fitness-Note“ von 1-6 errechnet. Wobei „F1“ für sehr gut, „F2“ für gut, ... und „F6“ ungenügend steht.

Computer-Anzeigen / Funktionen

SCAN / AUTOM. ANZEIGENWECHSEL:
Durch den automatischen Anzeigenwechsel werden Ihnen in der Abfolge von ca. 6 Sekunden Ihre aktuellen Trainingswerte: TMR (Trainingszeit), SPD(Geschwindigkeit), DST (Trainingsstrecke), CAL (Kalorien) und Pulse (aktuelle Pulsfrequenz) angezeigt.

ZEIT (TMR*):
Addiert Ihre Trainingszeit von 00:00 bis 99:59. Sollten Sie eine Trainingszeit voreingestellt haben, so wird Ihnen diese als „Countdown“ bis 00:00 angezeigt, nach erreichen dieses Wertes ertönt ein Alarmton für ca. 8 Sekunden.

Km/h (SPD*):
Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit in Km/h (0-99.9 Km/h) an.

STRECKE (DST*):
Addiert Ihre gelaufene Trainingsstrecke von 0.00 bis 99.99 Km.
Sollten Sie eine Trainingsstrecke voreingestellt haben, so wird Ihnen diese als „Countdown“ bis 00:00 angezeigt, nach erreichen dieses Wertes ertönt ein Alarmton für ca. 8 Sekunden.

KALORIEN (CAL*):
Addiert Ihre verbrauchten ca. Kalorien von 0 bis 990 k/cal. Sollten Sie eine Kalorienzahl voreingestellt haben, so wird Ihnen diese als „Countdown“ bis 00:00 angezeigt, nach erreichen dieses Wertes ertönt ein Alarmton für ca. 8 Sekunden. ACHTUNG: Die angezeigten Kalorienwerte sind Referenzwerte und können nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.

PULS (Pulse*):
Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Pulsfrequenz während des Trainings von 0 bis 240 Schläge/min. an.

TEST(ERHOLUNGSPULS):
Berechnet Ihnen eine individuelle „Fitnessnote“ von 1 – 6 nach Trainingsende. Drücken Sie „Erholungspuls“ und halten Sie beide Handflächen auf den Handsensoren. Der Computer stoppt alle Funktionen und zeigt Ihnen einen Countdown von 60 Sekunden an. Während dieser Zeit wird Ihre Pulsfrequenz gemessen.
Nach Ablauf des Countdowns errechnet der Computer Ihre aktuelle Fitnessnote von F1 bis F6. Wobei F1 für sehr gut, F2 für gut, F3 für befriedigend, F4 für ausreichend, F5 für mangelhaft und F6 für ungenügend steht. Durch kontinuierliches Training werden Sie diesen Wert stetig verbessern.
Nach Beendigung drücken Sie erneut „Erholungspuls“ um in das Hauptmenü zurück zu gelangen.

Voreinstellungen können folgendermaßen vorgenommen werden:
Betätigen der Auswahltaste (Mitte), um zur gewünschten Funktion zu gelangen,
anschließend die Bestätigungstaste (Rechts) solange drücken bis der Wert erreicht ist.

Rückstellung aller Werte: Durch drücken der “Funktion- Taste” für mehr als 3 Sekunden werden alle Trainingswerte auf “0” zurückgestellt

HANDPULSSENSOREN

Über die beidseitig (rechts und links) im Lenker integrierten Handpulssensoren wird Ihre aktuelle Pulsfrequenz gemessen. Um eine genaue Messung zu erhalten, müssen Sie beide Handflächen (rechts und links) auf die Sensorflächen auflegen. Nach ca. 30 – 60 Sekunden wird Ihre Pulsfrequenz im Display angezeigt. Wird nur eine Handfläche aufgelegt, so kann die Herzfrequenz nicht mehr exakt gemessen werden und wird somit ungenau. Um die Handpulsmessung zu verbessern, sollten die Hände angefeuchtet werden.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.
Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein.

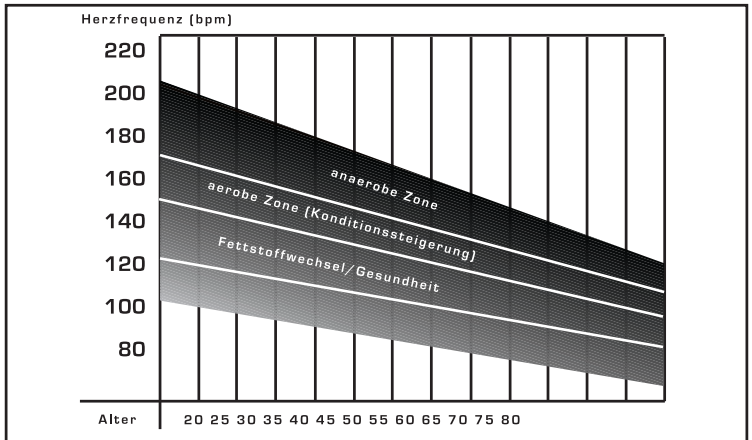
optimaler
richtiger Griff
der Handpulssensoren
(*Pulssensorengrösse
ist je nach Modell
unterschiedlich)

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.
Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

Der Herzfrequenzzielbereich

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.

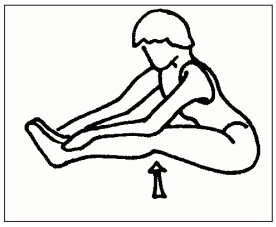


Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

AUFWÄRMEN "WARM UP":

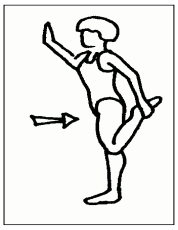
1.Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



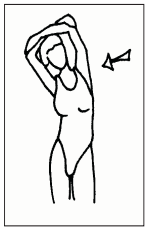
2.Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermässige Spannungen vermeiden. Diese Stellung15 bis 45 sec. lang halten, dann langsam zurückgehen.



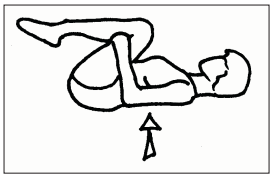
3.Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



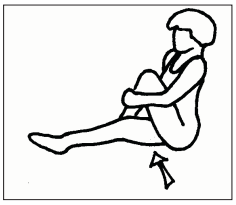
4.Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. halten. Die Übungen mit dem linken Arm wiederholen.



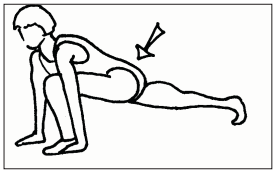
5.Rücken

Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden strecken.



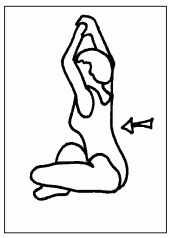
6.Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



7.Hüften

In halbkniender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übungen wiederholen.



8.Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 sec. lang halten.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

Funktion und Anwendung

Nachdem Sie nun Ihr "Warm-Up" absolviert haben greifen Sie mit beiden Händen fest die Haltgriffe, und steigen Sie langsam auf das Laufband. Halten Sie Kopf und Oberkörper aufrecht, und beginnen Sie mit langsamen Gehbewegungen. Setzen Sie die Füße weich und abrollend bei jedem Schritt auf.
Wenn Sie sich mit den Bewegungen des Laufbandes vertraut gemacht haben können Sie langsam Ihre Geschwindigkeit erhöhen. Halten Sie die Griffe fest in der Hand, aber verspannen Sie dabei nicht den Oberkörper. Schultern senken und Arme locker lassen.
Um den Tretwiderstand Ihrem gewünschten Trainingsziel anzupassen, können Sie die Einstellung über den Tretwiderstandsverstellknopf vornehmen. Der Tretwiderstandsverstellknopf dient der Verstellung des Tretwiderstandes zwischen Stufe 1 (leichte Stufe) bis hin zu der Stufe 8 (höchste Stufe). Beachten Sie hierbei unseren Rat unter den oben genannten Trainingsempfehlungen.
Dabei ist es wichtig, daß Sie eine regelmässige oder permanente Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzzielbereich).
Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten
Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung. Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 – 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.
Danach sollten Sie die unter „Warm Up“aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.
Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden.

Trinkflaschenreinigung

Leeren Sie nach dem Training Ihre Trinkflasche komplett.
Spülen Sie sie dann gründlich mit über 50 Grad heißem Wasser, bürsten das Mundstück gut durch und lassen Sie die Teile danach offen trocknen.

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

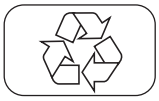
UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!!
Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.
Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!
Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen
- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:
Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.



GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.
Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.
Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

Stand: 07/2009 Änderungen vorbehalten

Das STAMM Bodyfit Serviceteam ist für Sie da:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

Nachspann

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport&Freizeit GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.